NordicTrack®

RX 1000

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de modelo
NTICVRW59008.0.
N.° de serie _____

El adhesivo con el número de serie está situado en la parte trasera del producto.

¿ALGUNA PREGUNTA?

Como fabricantes, nos comprometemos a dar un servicio completo a nuestros clientes. Si tiene alguna pregunta o si falta alguna pieza, llámenos al:

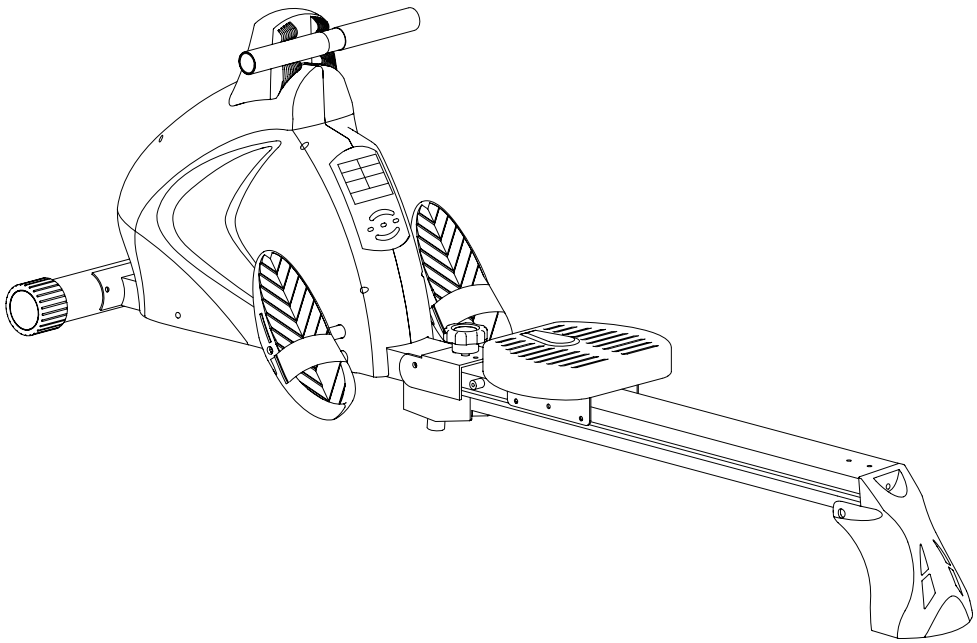
901 900 131

De lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 y, los sábados, de 9:00 a 13:00 (festivos no incluidos)

Correo electrónico:
csfr@iconeurope.com
Sitio Web: www.iconsupport.eu

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre productos:

www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES.....1
MONTAJE.....3
INSTRUCCIONES DE USO.....4
DETALLES DE LOS PROGRAMAS.....7
LISTA DE PIEZAS.....10
DIBUJO DE DESPIECE.....11
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO.....Contraportada

AVISOS IMPORTANTES

ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea los siguientes avisos antes de utilizar el remador.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el remador. Utilice el remador únicamente de la manera indicada.

2. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios del remador estén debidamente informados de todos los avisos.

3. Instale el remador en una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Mantenga el remador en un espacio interior, alejado de la humedad y del polvo.

4. Inspeccione y apriete todas las piezas del remador regularmente. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

5. El remador no está diseñado para ser utilizado por personas con un peso superior a 115 kg.

6. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados del remador en todo momento.

7. Utilice indumentaria apropiada y zapatillas de deporte al utilizar el remador.

8. Mantenga las manos alejadas de las partes móviles.

9. Si experimenta alguna clase de dolor o mareo durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

10. El remador está diseñado exclusivamente para uso doméstico. No lo utilice con fines de alquiler ni en establecimientos comerciales o institucionales.

11. El adhesivo de advertencia está situado en la ubicación del remador que se indica en la página 3. Si el adhesivo no estuviera presente o resultase ilegible, llame al teléfono 08457 089 009 y solicite un nuevo adhesivo de forma gratuita. Coloque el adhesivo en la posición indicada.

ADVERTENCIA: antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

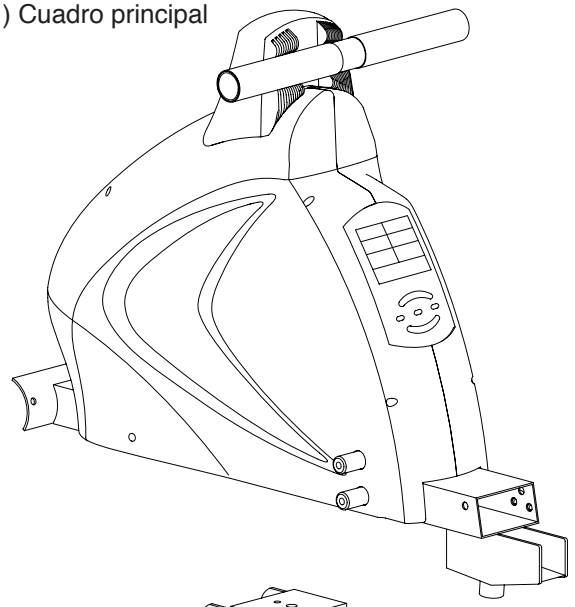
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE EMPEZAR

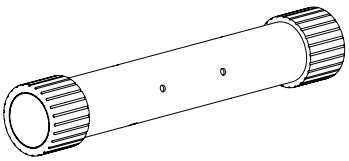
Gracias por adquirir el nuevo remador NORDICTRACK® RX1000. Remar es uno de los mejores ejercicios para tonificar el cuerpo y fortalecer tanto los músculos como el sistema cardiovascular. El remador RX1000 está diseñado para que pueda disfrutar de un ejercicio eficaz en la comodidad de su hogar.

Por su propia seguridad y beneficio, le aconsejamos que lea detenidamente este manual antes de usar el remador. Si, tras leer el manual, le surge alguna pregunta, llame al servicio de atención al cliente al 08457 089 009. Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto antes de llamar. El número de modelo es NTICVRW59008.0.

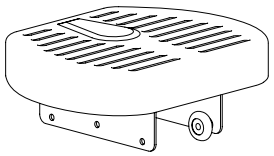
(A1) Cuadro principal



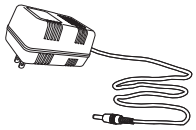
(A2) Estabilizador delantero



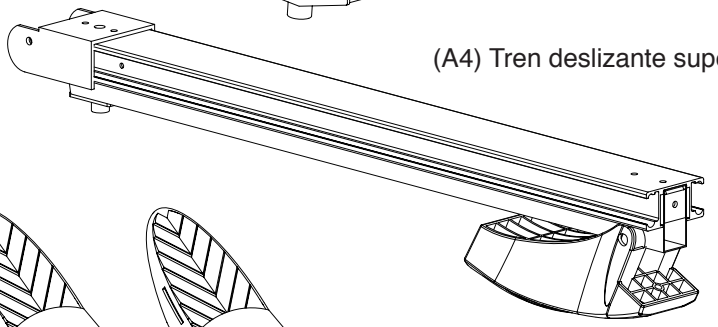
(B9) Conjunto del sillín



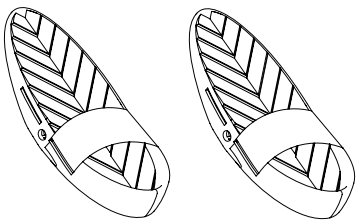
(26) Adaptador



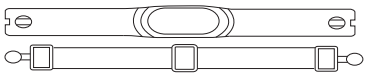
(A4) Tren deslizante superior



(B3) Pedal



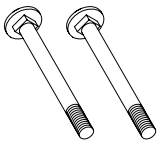
(27) Pulsómetro de pecho



(10) Tornillo

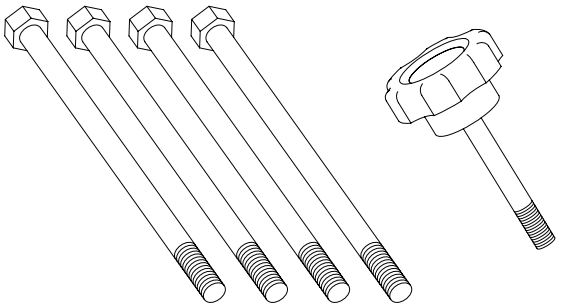
(C1) Pomo

(1) Tornillo



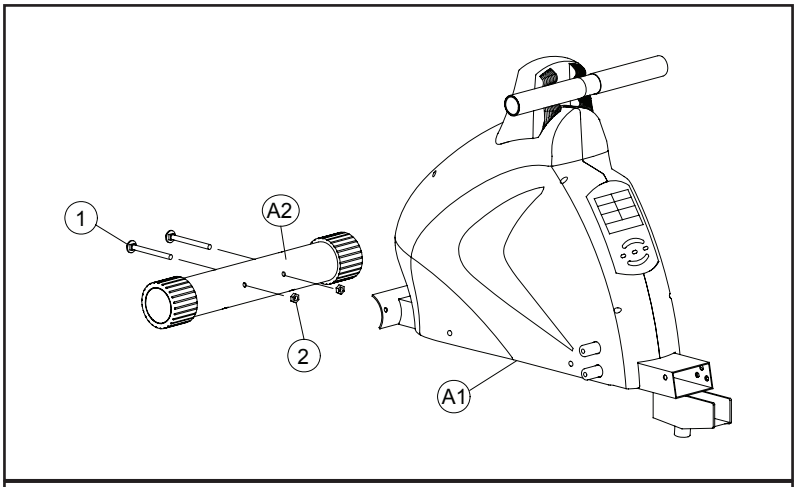
(24) Tornillo

(2) Tuerca

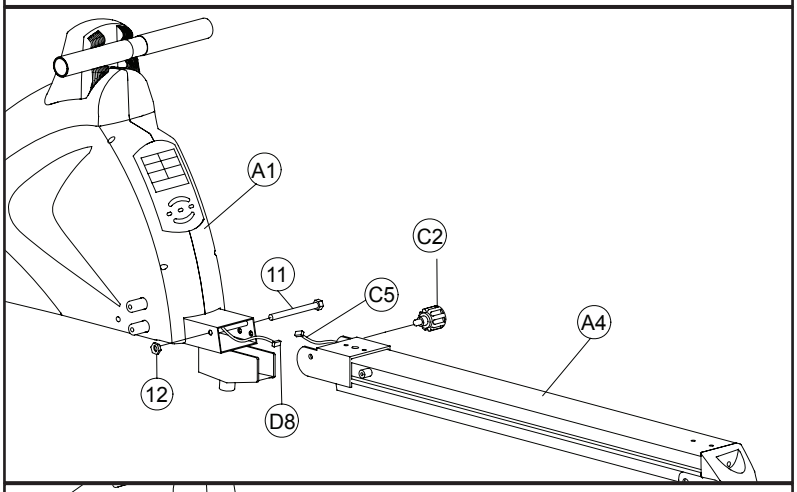


MONTAJE

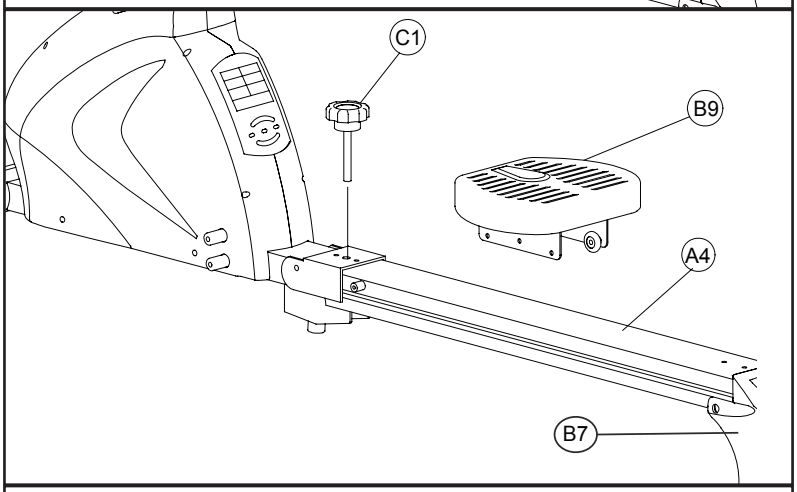
1. Monte el estabilizador delantero en el cuadro principal.
Paso 1. Fije el estabilizador delantero (A2) al cuadro principal (A1) utilizando un tornillo de cabeza redonda (1) y una tuerca (2).



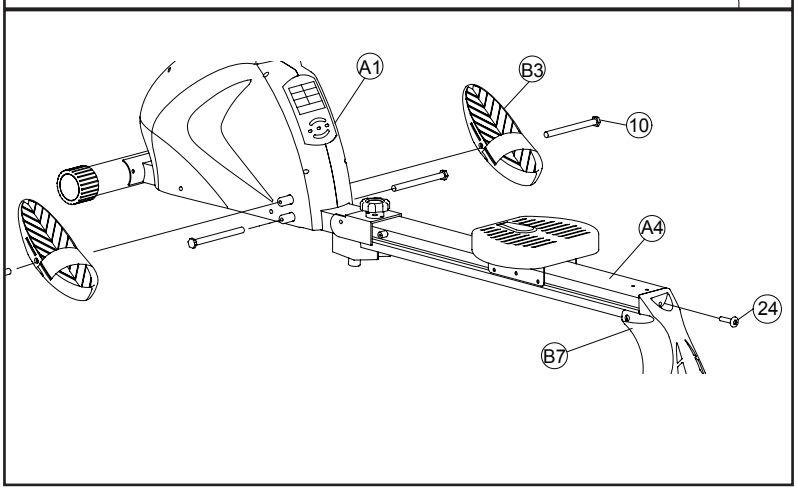
2. Ensamble el cuadro principal con el tren deslizante superior.
Conecte el cable (D8) y el receptor de pulso inalámbrico (C5).
Fije el cuadro principal (A1) al tren deslizante superior (A4) con un tornillo (11) y una tuerca (12), y apriételos con el pomo (C2).



3. Monte el sillín en el tren deslizante.
Pliegue hacia abajo la cubierta trasera (B7).
Coloque el sillín (B9) y utilice el pomo de fijación para apretarlo.



4. Monte los pedales.
Inserte el eje (10) en el pedal (B3) y fíjelo correctamente.
Apriete el tornillo (24) con firmeza.



INSTRUCCIONES DE USO

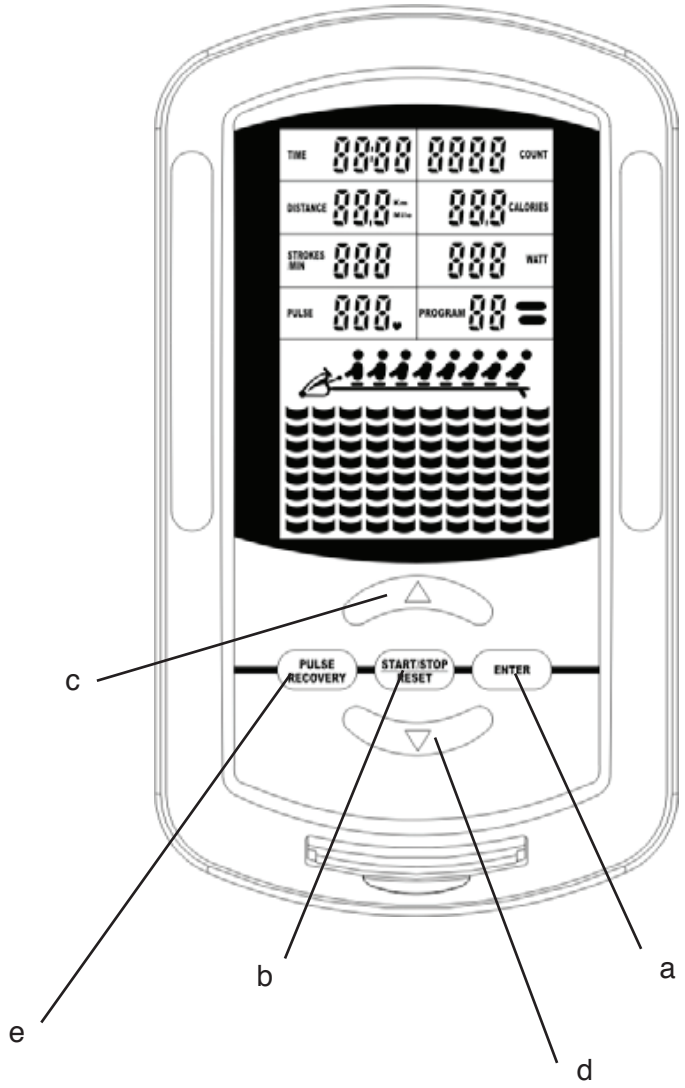
Este sistema está diseñado para un remador con resistencia magnética programable. El sistema consta de 3 partes: el monitor (BC-81186), el motor y el sistema de freno magnético y de control.

ENCENDIDO:

Conecte todos los cables al monitor.
Una vez encendido, todos los segmentos del monitor LCD se encenderán durante 2 segundos, y la CPU restablecerá la resistencia en el nivel 1. El monitor pasará al modo de inicio.

1. Si la conexión de los cables se ha efectuado correctamente, el monitor mostrará “E1” en la pantalla matriz y emitirá un pitido. De no obtener respuesta, examine si las conexiones de los cables son correctas y, a continuación, reinicie la alimentación para que se vuelva a emitir el pitido, o bien presione el botón “START/PAUSE“ (mantener pulsado hasta que se reinicie el equipo) para reiniciar el sistema. Si el monitor sigue mostrando el mensaje “E1”, llame al servicio de atención al cliente.

2. Si el monitor muestra el mensaje “E2”, llame al servicio de atención al cliente.



TECLADO:

a. ENTER (INTRO):

1. Durante el modo de pausa (PAUSE), presione la tecla ENTER para introducir el programa deseado.
2. Confirme el valor de los ajustes de tiempo, contador, distancia, calorías y pulso en el programa 8 de control de la frecuencia cardiaca, y el perfil del programa en el caso de los programas definidos por el usuario.

b. START/PAUSE/ RESET (INICIO/PAUSA/ RESTABLECIMIENTO):

1. Permite iniciar o poner en pausa el entrenamiento.
2. Mantenga pulsado este botón durante 2 segundos para acceder al modo de inicio y poner a cero todos los valores.

c. SELECCIÓN DE PROGRAMA/AUMENTO:

1. Durante el modo de pausa, podrá seleccionar el programa o aumentar el valor de los ajustes de tiempo, contador, distancia, calorías y pulso en el programa 8 de control de la frecuencia cardiaca, y el perfil del programa en el caso de los programas definidos por el usuario.
2. Durante el modo de entrenamiento, pulse este botón para aumentar el nivel de carga.

d. SELECCIÓN DE PROGRAMA/DISMINUCIÓN:

1. Durante el modo de pausa, podrá seleccionar el programa o disminuir el valor de los ajustes de tiempo, contador, distancia, calorías y pulso en el programa 8 de control de la frecuencia cardiaca, y el perfil del programa en el caso de los programas definidos por el usuario.
2. Durante el modo de entrenamiento, pulse este botón para disminuir el nivel de carga.

e. PULSE RECOVERY (RECUPERACIÓN DEL PULSO):

1. Presione este botón para iniciar la detección de recuperación del pulso.
F1.0 = Excelente F2.0 = Buena F3.0 = Normal F4.0 = Inferior a la media F5.0 = Baja F6.0 = Muy deficiente

INSTRUCCIONES DE USO

FUNCIONES:

TIME (Tiempo):
La duración del ejercicio se mostrará en la pantalla durante el entrenamiento. De no detectarse ninguna señal en 4 segundos, el valor se pondrá a cero.
Contador ascendente: si no se define previamente el valor de tiempo, el monitor contará el tiempo de 0:00 a 99:59.
Contador descendente: si se ha predefinido el tiempo del entrenamiento, el monitor contará desde el valor definido hacia abajo. Una vez que llegue a cero, el monitor emitirá un pitido y el contador se detendrá a menos que lo reinicie.

CALORIES (Calorías):
La ventana mostrará las calorías consumidas.
El rango comprende de 0,0 a 999 kcal.
Contador ascendente: si no se define el valor de calorías, el monitor contará en sentido ascendente de 0,0 a 999.
Contador descendente: si se ha predefinido el consumo de calorías, el monitor contará desde el valor definido hacia abajo. Una vez alcanzado el valor definido, el monitor emitirá un pitido y se pondrá a cero. Presione el botón de restablecimiento para que el contador pase al modo ascendente, tal como se ha indicado anteriormente.

DISTANCE (Distancia):
La ventana mostrará la distancia. El monitor comenzará a registrar la distancia de 1 a 999 metros, en intervalos de 1 metro. Al llegar a 1 km, la unidad de medida pasará a ser 0,1 km (100 metros). El monitor mostrará la indicación de 1,1 a 99,9 km.
Contador ascendente: si no se ha definido el valor de distancia, el monitor contará en sentido ascendente de 0,1 a 99,9 km.
Contador descendente: si se ha predefinido la distancia del entrenamiento, el monitor contará desde el valor definido hacia abajo. Una vez alcanzado el valor definido, el monitor emitirá un pitido y se pondrá a cero. Presione el botón de restablecimiento para que el contador pase al modo ascendente, tal como se ha indicado anteriormente.

PULSE (Pulso)*
El monitor mostrará la frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto en un rango de 40-220. Si la señal funciona correctamente, el monitor contará las pulsaciones. De no detectarse el pulso en un tiempo de 16 segundos, la pantalla mostrará la indicación “p”. Se trata de una función de ahorro de energía. Defina el valor de pulso deseado. Una vez que comience el entrenamiento y su frecuencia cardiaca exceda el valor definido, la pantalla parpadeará y le recordará que su valor es superior al valor definido. Deberá entonces reducir el esfuerzo y hacer bajar su frecuencia cardiaca.

* NOTA: el monitor de frecuencia cardiaca se incluye únicamente con fines orientativos, y no está concebido para su uso como dispositivo médico. Consulte la ADVERTENCIA de la página 2.

Esta ilustración indica el alcance del deslizamiento del raíl durante el entrenamiento.

DETALLES DE LOS PROGRAMAS

FUNCIONAMIENTO:
Este sistema contiene 12 programas distintos. Puede predefinir el tiempo de entrenamiento y el sistema alterará el tiempo en 10 intervalos. Si no predefine el tiempo de entrenamiento, el sistema contará en sentido ascendente en incrementos de un segundo. Sin definir el tiempo de entrenamiento, el tiempo contará en sentido ascendente y cada intervalo durará 3 minutos.

PROGRAMA PREDEFINIDO: PROGRAMA 1- PROGRAMA 7

1. Presione los botones arriba y abajo para buscar el programa deseado.
2. Presione el botón ENTER para introducir dicho programa.
3. El indicador de tiempo (Time) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la duración deseada del entrenamiento. Presione el botón ENTER para confirmar el ajuste del tiempo.
4. El indicador de contador (Count) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir el valor del contador. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
5. El indicador de distancia (Distance) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la distancia deseada que desea remar. Presione el botón ENTER para confirmar el valor de distancia.
6. El indicador de calorías (Calories) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir las calorías que desea consumir. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
7. Presione START/STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota:
Si desea omitir el ajuste de una función, presione el botón Enter para pasar a la siguiente función de ajuste.
1. Cuando haya alcanzado el objetivo, el monitor emitirá un pitido y, después, se detendrá.
2. Si ha definido más de un objetivo y desea alcanzar el objetivo siguiente, presione START para volver a iniciar el ejercicio.

PROGRAMA DE FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO: (PROGRAMA 8)

En este programa, el ordenador ajustará el nivel de carga conforme a la frecuencia cardiaca detectada. Por ejemplo, el nivel de carga aumentará siempre que la frecuencia cardiaca detectada sea inferior a la frecuencia cardiaca objetivo definida en TARGET H.R. Asimismo, el nivel de carga podría disminuir si la frecuencia cardiaca detectada es superior a la frecuencia cardiaca objetivo definida en dicho ajuste. Como resultado, la frecuencia cardiaca del usuario se ajustará cerca de la frecuencia cardiaca objetivo en un rango entre –5 y +5.
1. Presione los botones arriba y abajo para ajustar el programa 8.
2. Presione el botón Enter para introducir su programa de frecuencia cardiaca objetivo.
3. El indicador de pulso (Pulse) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la frecuencia cardiaca por debajo de la cual desea ejercitarse. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
4. El indicador de tiempo (Time) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la duración deseada del entrenamiento. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
5. El indicador de contador (Count) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir el valor deseado. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
6. El indicador de distancia (Distance) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la distancia que desea remar. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
7. El indicador de calorías (Calories) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir las calorías que desea consumir. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
8. Presione el botón START/STOP para comenzar el ejercicio.

Nota:
1. Deberá definir un valor de pulso para este programa, ya que se trata de un programa de control de la frecuencia cardiaca.
2. Si no define un valor de pulso, el valor de ajuste inicial será de 90 ppm (pulsaciones por minuto).
3. Cuando haya alcanzado uno de los objetivos, por ejemplo, el tiempo, el contador, la distancia o las calorías, el monitor emitirá un pitido y, seguidamente, se detendrá.
4. Si ha definido más de un objetivo y desea alcanzar el objetivo siguiente, presione START para volver a iniciar el ejercicio.

PROGRAMA DEFINIDO POR EL USUARIO: U1 A U4

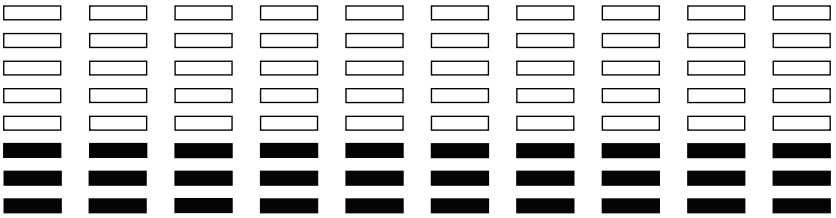
Los usuarios pueden editar los valores de tiempo, contador, distancia, calorías y el nivel de resistencia conforme a 10 intervalos. Los valores y los perfiles se almacenarán en la memoria después de la configuración. Los usuarios también podrán cambiar la carga constante en cada intervalo presionando el botón arriba o abajo, sin por ello cambiar el nivel de carga almacenado en la memoria.

1. Presione los botones arriba y abajo para ajustar el programa definido por el usuario.
2. Presione el botón ENTER para introducir este programa.
3. El indicador de tiempo (Time) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la duración deseada del entrenamiento. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
4. El indicador de contador (Count) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir el valor deseado. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
5. El indicador de distancia (Distance) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir la distancia que desea remar. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
6. El indicador de calorías (Calories) parpadeará. A continuación, presione los botones arriba o abajo para definir las calorías que desea consumir. Presione el botón ENTER para confirmar el valor del ajuste.
7. La columna 1 parpadeará. A continuación, presione el botón arriba o abajo para crear su propio perfil de entrenamiento personal.
8. Presione el botón Enter para confirmar la primera columna de su perfil de entrenamiento.
9. La columna 2 parpadeará. A continuación, presione el botón "MODUS" para crear su propio perfil de entrenamiento personal.
10.Presione el botón Enter para confirmar la segunda columna de su perfil de entrenamiento.
11.Siga las indicaciones anteriores para terminar de definir su perfil de entrenamiento personal.
12.Presione START/STOP para comenzar el entrenamiento.

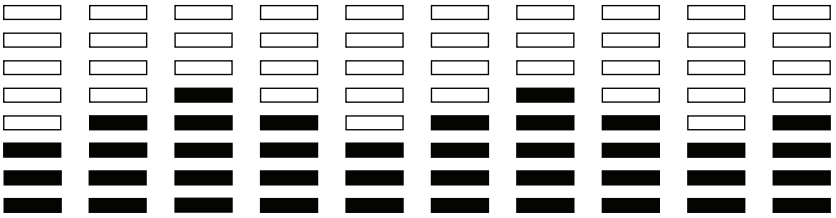
NOTA:
1. Su perfil de entrenamiento personal quedará almacenado en la memoria del monitor.
2. Cuando haya alcanzado uno de los objetivos, por ejemplo, el tiempo, el contador, la distancia o las calorías, el monitor emitirá un pitido y, seguidamente, se detendrá.
3. Si ha definido más de un objetivo y desea alcanzar el objetivo siguiente, presione START para volver a iniciar el ejercicio.

DETALLES DE LOS PROGRAMAS

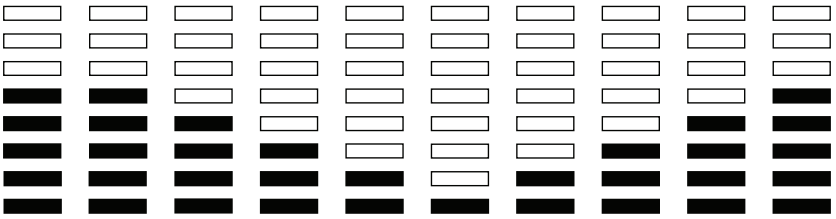
1. PROGRAMA 1 (MANUAL)：



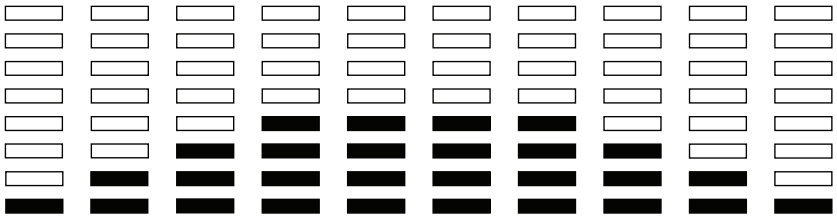
2. PROGRAMA 2 (GRADUAL INTERVALS/INTERVALOS GRADUALES)：



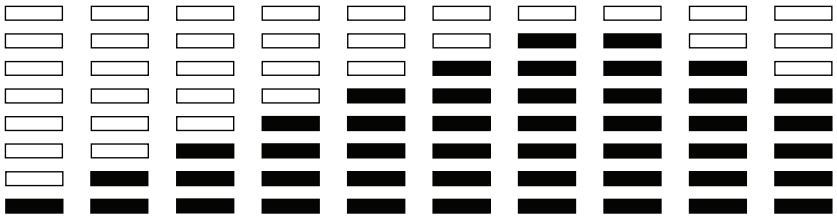
3. PROGRAMA 3 (VALLEY/DESCENSO)：



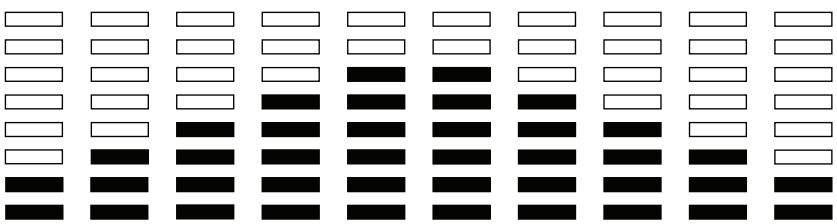
4. PROGRAMA 4 (FAT BURN/QUEMAGRASA)：



5. PROGRAMA 5 (RAMP/PENDIENTE)：

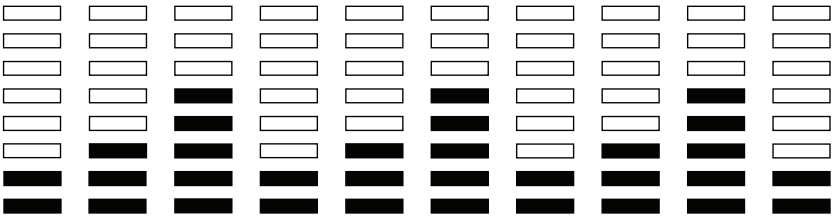


6. PROGRAMA 6 (MOUNTAIN/MONTAÑA)：

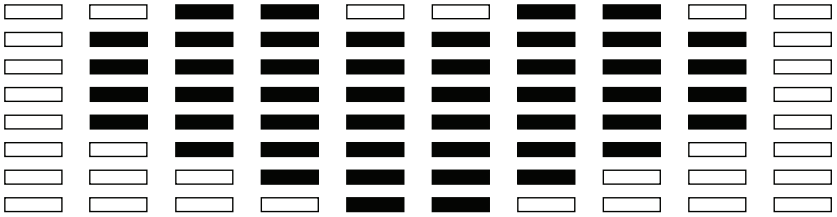


DETALLES DE LOS PROGRAMAS

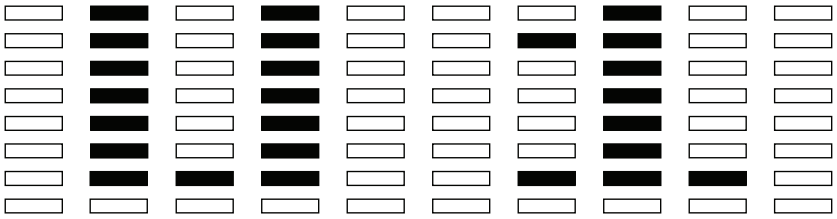
7. PROGRAMA 7 (INTERVALS/INTERVALOS)：



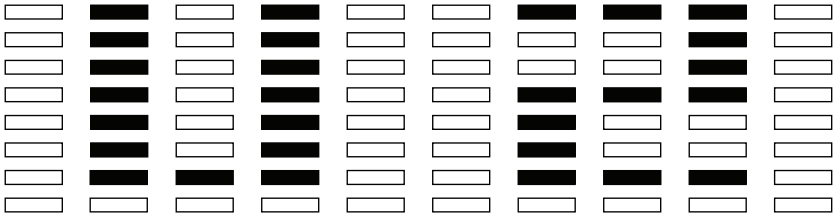
8. PROGRAMA 8 (TARGET H.R./FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO)：



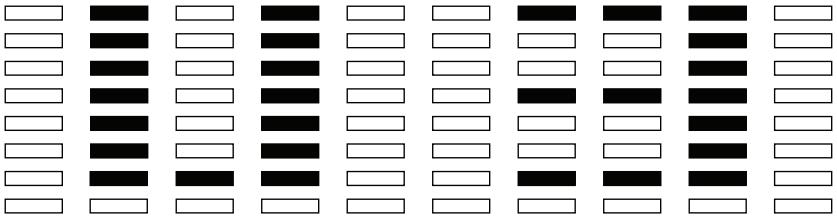
9. PROGRAMA 9 (ajuste definido por el usuario)：



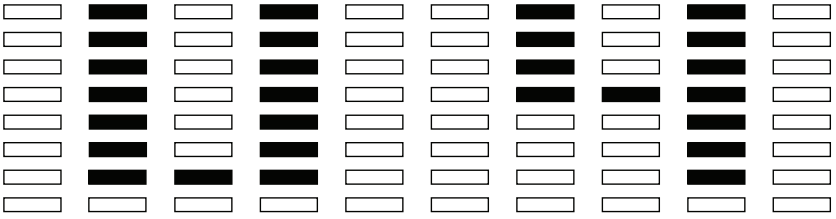
10. PROGRAMA 10 (ajuste definido por el usuario)：



11. PROGRAMA 11 (ajuste definido por el usuario)：



12. PROGRAMA 12 (ajuste definido por el usuario)：

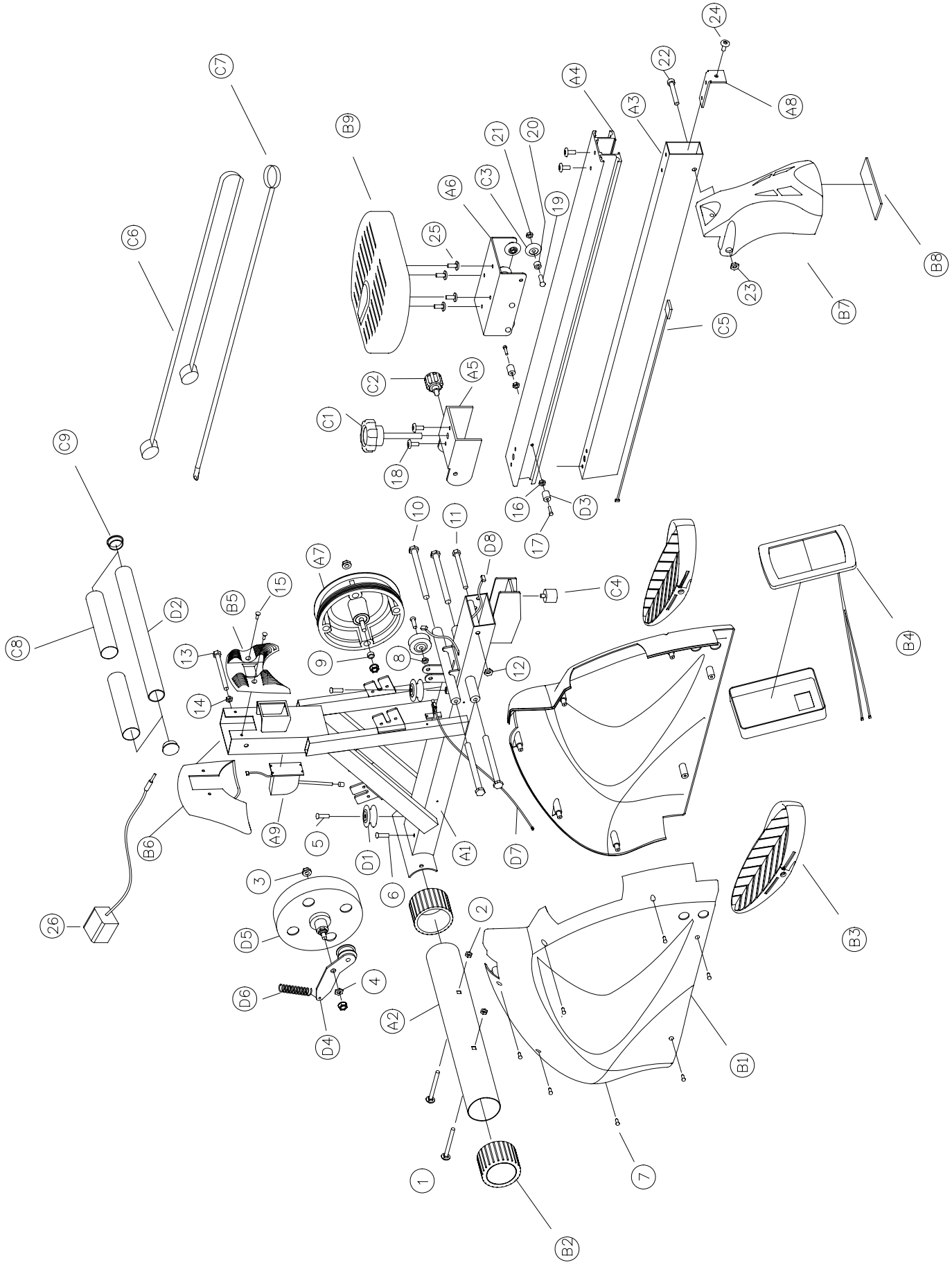


LISTA DE PIEZAS NÚM. DE MODELO NTICVRW59008.0

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
A1	Cuadro principal	1
A2	Estabilizador delantero	1
A3	Tren deslizante (inferior)	1
A4	Tren deslizante (superior)	1
A5	Plancha de freno	1
A6	Plancha deslizante	1
A7	Polea	1
A8	Alojamiento de fijación	1
A9	Motor	1
B1	Cubrecadena (izquierdo + derecho)	1
B2	76 Tapa del extremo	2
B3	Pedal	2
B4	Consola	1
B5	Cubierta de plástico (superior)	1
B6	Cubierta de plástico (inferior)	1
B7	Cubierta trasera	1
B8	Almohadilla para pies	1
B9	Sillín	1
C1	Pomo de fijación	1
C2	Pomo de plegado	1
C3	Rueda 37-PU	1
C4	Cojín de goma	1
C5	Receptor de pulso inalámbrico	1
C6	Correa de tensión	1
C7	10 Correa elástica	1
C8	Esponja 35	2
C9	Tapa del extremo 2	
D1	Polea de plástico	3
D2	Sensor de pulso manual	1
D3	Cojín de goma	2
D4	Polea de tensión 1	1
D5	Rueda de inercia magnética	1
D6	Muelle	1
D7	Tubo del sensor	1
D8	Cable	1

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Tornillo de cabeza redonda M8=90L	2
2	Tuerca M8	2
3	Tuerca 3/8×26	4
4	Tuerca 3/8 3T	1
5	Tornillo M8=35L	3
6	Tornillo M8=30L	1
7	Tornillo de rosca 4□16	8
8	Tuerca M8	1
9	Tuerca 3□8×4T	1
10	Eje 1/2	4
11	Tornillo 3/8=120 L	1
12	Tuerca 3/8	1
13	Tornillo 3/8=105L	1
14	Tuerca 3/8 7t	1
15	Tornillo m5×p0,8×15L	2
16	Tuerca m6	2
17	Tornillo M6=25L	2
18	Tornillo M8=25L	4
19	Tornillo M8=25L	6
20	Tubo 12,5×8,2×10L	6
21	Tuerca M8	6
22	Tornillo 3/8=90L	1
23	Tuerca 3/8	1
24	Tornillo M8=40l	1
25	1 25 Tornillo M8=12L	4
26	Adaptador	1
27	Pulsómetro de pecho	1
	Herramienta	
	Herramienta 6 mm	1
	Herramienta 14 mm	2
	Herramienta 21 mm	1

DIAGRAMA DE DESPIECE Núm. de modelo NTICVRW59008.0



PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Peso del aparato: 30 kg

Dimensiones del aparato: 177 x 51 x 48 cm

Impreso en Taiwán © 2008 Icon Health & Fitness, Inc.